



Iiris Kankaanpää

**Graham-tekniikka tanssinharrastajan apuna kehotietoisuuden
kehittämisessä sekä keskivartalon tuen löytämisessä**

**Graham-tekniikka tanssinharrastajan apuna kehotietoisuuden
kehittämisessä sekä keskivartalon tuen löytämisessä**

Iiris Kankaanpää
Opinnäytetyö
Kevät 2013
Tanssinopettajan koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Tanssinopettajan koulutusohjelma, klassisen baletin suuntautumisvaihtoehto

Tekijä: Iiris Kankaanpää

Opinnäytetyön nimi: Graham-tekniikka tanssinharrastajan apuna kehotietoisuuden kehittämisessä sekä keskivartalon tuen löytämisessä

Työn ohjaajat: Petri Hoppu, Heli Kuula

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2013 Sivumäärä: 48 + 2

Opinnäytetyöni lähtökohtana oli oma kiinnostukseni ja halu syventää tietämystäni Graham-tekniikkaa kohtaan. Tämä on kirjallinen opinnäytetyö, jonka olen tehnyt osana tanssinopettajan ammattikorkeakouluopintojani Oulun seudun ammattikorkeakoulun kulttuurialan yksikössä.

Opinnäytetyöni aiheena on Graham-tekniikka tanssinharrastajan apuna kehotietoisuuden kehittämisessä sekä keskivartalon tuen löytämisessä. Keskivartalon tuen löytäminen ja kehotietoisuus tanssissa on mielestäni olennaista tanssinharrastajan tanssitekniikan kehittymisen kannalta. Graham-tekniikka on monipuolinen tanssitekniikka ja siinä keskitytään oman opinnäytetyöni kannalta olennaiseen asiaan joka on keskivartalon voimakas käyttö. Tämä näkyy Graham-tekniikassa erityisesti kolmessa tekniikalle tärkeässä liikkeessä, koonnossa, vapautuksessa ja kierrossa.

Esittelen opinnäytetyössäni Graham-tekniikkaa ja sen ideaa, sekä kerron Martha Grahamin matkasta oma tekniikan luomiseen. Kerron myös, mitkä asiat ovat Graham-tekniikan ydinasiat ja miten ne näkyvät Graham-tunnin tuntiharjoituksissa. Olen myös määritellyt työssäni keskivartalon tuen ja sen, mitkä lihakset työskentelevät tuen aikana.

Tutkin opinnäytetyössäni sitä, miten showtanssin erikoiskoulutusluokan oppilaat mahdollisesti löytävät tunneillani keskivartalon tuen tai saavat käsityksen sen merkityksestä tanssissa. Sen lisäksi, että oppilaat oppivat uuden tanssitekniikan, he vahvistavat keskivartalon toimintaa tekniikan avulla. Tämä edesauttaa keskivartalon tuen löytämistä.

Oppilaat vastasivat kyselylomakkeeseen, jossa kysyttiin kehon toimintaan liittyvistä asioista. Vastaukset antoivat ymmärtää, että oppilaat ovat keskittyneet kehotietoisuuden kautta oman kehon tuntemuksiinsa. Kehotietoisuus on hyvä apuväline tanssijalle, ja mielestäni on hyvä, että jo nuorena pohditaan liikettä ja tanssia kehon tuntemusten kautta.

Asiasanat: Keskivartalon tuki, Graham-tekniikka, koonto, vapautus, kierto

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Dance Teacher Education, Option of Classical Ballet

Author: Iiris Kankaanpää

Title of thesis: The Use of the Martha Graham technique in the development of dance hobbyist body awareness and in finding the core support.

Supervisors: Petri Hoppu, Heli Kuula

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2013 Number of pages: 48 + 2

The reason for this thesis is my own interest and willingness to learn more about the Graham technique. This thesis is a part of my studies in dance teacher education in the Oulu University of Applied Sciences.

The title of my thesis is "the use of the Martha Graham technique in the development of dance hobbyist body awareness and in finding the core support". In my opinion, body awareness and core support are essential parts in the development of dancer's dance technique. The Martha Graham technique is a versatile dance technique which concentrates on the powerful use of the center body. In Martha Graham technique, this can be seen especially in the three important movements: contraction, release and rotation.

This thesis presents the Graham technique and its ideology as well as Martha Graham's journey in the development of her own technique. This thesis demonstrates the core values of the Graham technique and how they can be used in classroom exercises. I have also defined what the core support is and which muscles are used during this movement.

In this thesis, I have studied how students of a show dance class are able to find the core support and how they can understand the meaning of it in dance. In addition to the learning of a new dance technique, the students are strengthening their center with the help of this technique. This helps them to find the core support.

The students filled in a questionnaire, which consisted of questions about the operation of the body. The answers indicated that the students had been aware of the knowledge of their body through body awareness. The body awareness is a good tool for a dancer and in my opinion, it is good that movements and dance are observed through the knowledge of the body at an early age.

Key words: Core support, Graham technique, contraction, release, rotation

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	7
3 GRAHAM-TEKNIikka	9
3.1 Tanssitekniikka	9
3.2 Martha Graham modernin tanssin edelläkävijä	10
3.3 Graham-tekniikan ydin	15
3.4 Graham-tunnin harjoituksia	21
4 KESKIVARTALON TUEN LÖYTÄMINEN GRAHAM-TEKNIIKAN AVULLA	29
5 OPPILAIDEN AJATUKSIA GRAHAM-TEKNIIKASTA	39
6 YHTEENVETO	45
LÄHTEET	48
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Pienestä työstä asti balettia tanssineena olen oppinut ymmärtämään ja kuuntelemaan omaa kehoani. Koska haluan pitää kehostani hyvää huolta, minun on täytynyt löytää tapa tanssia niin, että keho pysyy hyvässä kunnossa eikä rasitu liikaa.

Kun voima syntyy kehosta, tanssiminen on kevyempää. Keskivartalosta saadusta voimasta käytetään sanaa ydintuki, joka kuvastaa mielestäni hyvin tukea, joka on lähtöisin syvistä lihaksista. Jos onnistuu löytämään tämän tuen kehoon jo nuorena, on helpompi kehittyä tanssissa ja oppia haastavampiakin liikkeitä.

Tutkin opinnäytetyössäni sitä, voiko Graham-tekniikka auttaa keskivartalon tuen löytämistä paremmin. Graham-tekniikassa keskivartalon käyttö on keskeistä. Koska keskivartaloa käytetään näkyvästi koko ajan, täytyy keskivartalossa olla paljon voimaa, jotta tekniikan ideasta voi saada kiinni.

Graham-tunneilla keskivartalon käyttö on sisäisen tunteen lisäksi hyvin ulospäin näkyvää, toisin kuin esimerkiksi baletissa, missä se on mielestäni pääosin sisäinen tunne ja liike. Se, että käyttää keskivartaloa liioitellen, voi auttaa muissa lajeissa käyttämään sitä enemmän ja rohkeammin myös sisäisesti.

Tutkimukseni apuna käytän showtanssin erikoiskoulutusluokan oppilaiden kokemuksia tekniikasta ja sen hyödyistä omaan tanssiinsa. Olen myös kysynyt mielipidettä aiheesta alan ammattilaiselta Sinikka Gripenberg, jolla on tanssijana ja tanssinopettajana monen vuoden kokemus Graham-tekniikasta.

Showtanssin erikoiskoulutusluokan oppilaiden kokemukset Graham-tekniikasta sekä tanssin alan henkilön kommentit vahvistivat omaa käsitystäni siitä, että Graham-tekniikka voi olla apuna keskivartalon tuen löytymisessä.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT JA TUTKIMUSKYSYMYS

Pohtiessani opinnäytetyöni aihetta muistin omat kokemukseni Graham-tekniikan harjoittelemisesta vuosien takaa. Minulle heräsi kiinnostus tätä tekniikkaa kohtaan, koska omat kokemukseni tanssitekniikan ja kehotietoisuuden löytymisen kannalta olivat hyvät. Tästä heräsi idea tutkia Graham-tekniikan vaikutusta keskivartalon tuen löytymiseen. Kun sain tietää, että alan opettaa showtanssin erikoiskoulutusluokkaa syksyllä 2012, päätin yhdistää opinnäytetyöni tähän opetukseen ja seurata oppilaiden keskivartalon tuen löytymistä tanssituntien aikana.

Opetan showtanssin erikoiskoulutusluokkaa kerran viikossa. Ryhmiä on kaksi ja tunnit kestävät 90 minuuttia. Oppilaat ovat 12–16-vuotiaita ja ryhmässä on 12 tyttöä ja yksi poika. Oppilaat eivät ole tutustuneet aikaisemmin Graham-tekniikkaan. Koska tunneillani käytetään aikaa keskivartalon toiminnan vahvistamiseen, olen pystynyt hyvin seuraamaan keskivartalon tuen löytymisen edistymistä tekemällä huomioita liikkeiden sisäistämisestä tai sen puutteesta. Tein huomioita tunneilla ja suunnittelin harjoitukset tarpeiden mukaan. Syksyllä 2012 oppilaat tarvitsivat aikaa keskittyä keskivartalon käyttöön, joten harjoitusten tuli olla yksinkertaisempia ja hidastempoisia.

Oma kokemukseni Graham-tekniikan saralla alkoi vuosina 2007–2008, jolloin opiskelin Västra Nylands folkhögskolanissa, jossa Graham-tekniikkaa harjoitettiin päälaajina. Koin sen hyväksi tavaksi vahvistaa tanssitekniikkaani muiden lajien ohessa. Oma ymmärrykseni kehosta, sen käytöstä ja haasteista kasvoi.

Keväällä 2012 vietin viisi kuukautta vaihto-oppilaana Portugalissa, Lissabonissa. Koulussa harjoittelin Graham-tekniikkaa kolme kertaa viikossa. Koska Oulun seudun ammattikorkeakoulussa päälaajinani on ollut klassinen baletti, koin aluksi haastavaksi käyttää keskivartaloa niin eri tavalla. Oman kokemukseni mukaan baletissa keskivartalon neliö pyritään pitämään hyvin ylösvedettynä, stabiilina ja vartalon kierto ja kohotus on sisäinen tunne, joka auttaa tanssissa. Graham-

tekniikassa keskivartalon koonto, vapautus ja kierto tulee tehdä voimakkaalla liikkeellä, joka on sisäisen tunteen lisäksi myös hyvin ulospäin näkyvää.

Opinnäytetyössäni olen myös hieman peilannut Graham-tekniikkaa Limón-tekniikkaan, koska José Limón oli Martha Grahamin oppilas, mutta tekniikat eroavat paljon toisistaan. Olen opiskellut Limón-tekniikkaa sivulajina Oulun seudun ammattikorkeakoulussa kolmen vuoden ajan ja saanut kokemuksen Limón-tekniikan ideasta.

Opinnäytetyöni on empiirinen tutkimus, jossa käytän kvalitatiivista menetelmää. Opinnäytetyössäni tutkin sitä, miten keskivartalon tuen voi mahdollisesti löytää kehosta Graham-tekniikkaa harjoittelemalla sekä millainen kehontuntemus oppilailla on tanssiessa. Menetelmänä tutkimuksessani käytän kyselyä, jonka showtanssin erikoiskoulutusluokan oppilaat täyttivät tunnilla. Kyselyssä oppilaat pohivat Graham-tekniikan hyötyä omaan tanssimiseensa sekä mahdollista tekniikan kautta tulevaa keskivartalon tukea. Kyselyyn osallistuivat kaikki 13 oppilasta.

Tuon opinnäytetyössäni esille Grahamin historiaa avatakseni Graham-tekniikan lähtökohtia ja syitä tekniikan kehittymiseen. Historian kautta Graham-tekniikan idean ja tyylin ymmärtäminen selkiintyy. Olen perehtynyt sekä Martha Grahamista että modernin tanssin kehityksestä kertovaan kirjallisuuteen. Paljon tietoa Martha Grahamista löytyy myös Internetistä. Videomateriaalia tutkin selvittääkseni, onko Graham-tekniikka muuttunut ajan saatossa. Lisäksi olen lukenut anatomian ja kinesiologian kirjallisuutta saadakseni selville ne lihakset ja luut, jotka keskivartalon tuen kannalta ovat tanssijalle tärkeitä.

3 GRAHAM-TEKNIikka

Tanssissa puhutaan tanssitekniikasta ja sen harjoittelemisesta. Tanssitekniikan harjoittelemista painotetaan paljon, koska tekniikka antaa tanssijalle perustan, jonka ansiosta tanssija pystyy ilmaisemaan itseään tanssiessaan ja luomaan oman liikekielen. (Legg 2011, xvi) Martha Grahamia pidetään modernin tanssin edelläkävijänä ja hän loi kodifioitun modernin tanssin tekniikan, joka tunnetaan nimellä Graham-tekniikka.

3.1 Tanssitekniikka

Leggin (2011, xvii) mukaan niin paljon kuin tanssin harjoittelu kehittääkin kehon venyvyyttä, voimaa, koordinaatiota ja taitoa, se myös kehittää keho–mieli–sielu-yhteyttä, joka tukee yhteyttä metakineesiin: Fyysinen ja psyykinen lähtökohta ovat perustana olevan yhden todellisuuden kaksi eri näkökulmaa. Ilman tätä modernin tanssin metodologiaa, moderni tanssi taiteena ei olisi kehittynyt niin kuin se on tähän asti kehittynyt. (Legg 2011, xvii.)

Legg kuvailee tanssitekniikkaa seuraavasti: “Tekniikka on järjestelmä, joka harjoittaa keho-mieli-sielua kohti sarjaa ajatuksia, joilla ei välttämättä ole näköpiirissä esityksellistä loppua. Se on polku tai kehityksellinen reitti, jota on suunniteltu tutkimista ja perimmiltään järjestelmän keskeisten ajatusten hallintaa varten.” Legg (2011, xvii) pohtii kirjassaan myös sitä, mikä on tanssitekniikan ja tanssityylin ero. “Tyyli vaikuttaa siihen, millä tavoin koreografinen tai esityksellinen valinta motivoi (tai aktivoi) teknistä perustaa.” Esimerkkinä hän mainitsee Martha Grahamin teokset *El Penitente* ja *Letter to the world*, jotka esitettiin samassa tilaisuudessa Bennington Collegessa 1940. Vaikka Graham käytti samaa tanssiteknistä terminologiaa teoksia tehdessään, teokset ovat melko erilaisia keskenään koreografian ja esittämistavan kannalta. (Legg 2011, xvii.)

Grahamin mukaan kukaan ei keksi liikettä; liike löytyy. Löydön tuloksena on se minkä ruumis voi ja mikä on tarpeen tehdä tunneminän vaikutteiden alaisena; sen muotoilu eteneviksi harjoitussarjoiksi on tekniikkaa. (Suhonen 1991, 106.)

José Limón oli Martha Grahamin oppilas. Limón loi oman modernin tanssin tekniikan, joka eroaa paljon Graham-tekniikasta, mutta jossa on silti nähtävissä paljon yhtäläisyyksiä Graham-tekniikkaan. Leggin mukaan hengityksen vaikutus liikkeeseen ja kehonosien painon vaikutus ovat keskeisiä elementtejä Limón-tekniikassa. Näiden kahden elementin avulla tanssija voi saavuttaa ymmärryksen painovoimasta. (Legg 2011. 120.) Kauppinen mukaan Limón-tekniikassa käytetään elementtinä tilan tuntua tanssiessa. Jokainen liike tehdään tilallisesti, kun taas Graham-tekniikassa ajatus on enemmän muodoissa, joita tanssijan keho saa aikaan. (Kauppinen 2013, luentomateriaali.)

Ajan mittaan tanssityylit ovat muuttuneet ja niitä on tullut paljon lisää. Mielestäni on tärkeää pitää yllä tämänkaltaisia vanhoja jo olemassa olevia tekniikoita, koska niistä on paljon hyötyä oman tanssitekniikan harjoittelemisessa. Graham-tekniikka on mielestäni oiva tapa kehittää keskivartalon käyttöä tanssissa ja saada ulottuvuutta kehoonsa. Kaikista eri tanssitekniikoista valitsin Graham-tekniikan opinnäytetyöni aiheeksi, koska minua kiehtovat Marthan Grahamin ajatukset tanssista, tekniikasta ja kehosta.

3.2 Martha Graham modernin tanssin edelläkävijä

Martha Grahamia (11.5.1894–1.4.1991) pidetään modernin tanssin äitinä. Hän loi ainoana tanssijana täysin kodifioitun modernin tanssin tekniikan, koreografioi yli 150 teosta elinaikanaan ja hänellä on ollut merkittävä vaikutus moderniin tanssiin. Hänen tekniikkansa poikkeaa klassisesta baletista tiettyjen kehon liikkeen käytöllä kuten koonto (contraction), vapautus (release) ja kierto (rotation). (de Mille 1991, hakupäivä 20.12.2012.) Jotta ymmärrämme Graham-tekniikan idean ja ytimen, on tutustuttava hieman Grahamin historiaan.

Martha Graham syntyi vuonna 1894 Alleghenyssa, Pennsylvaniassa. Hänen isänsä oli George Graham. Marthalla oli kaksi nuorempaa sisarta, Mary ja Georgia. (Horosko 2002, 1.) Martha Grahamin isä oli hermoston häiriöihin erikoistunut lääkäri ja oli hyvin kiinnostunut fyysisestä liikkumisesta ja tutki sitä diagnosoimalla liikettä. Ajatus siitä, että elimistöllä on kyky ilmaista sisäisiä aisteja, antoi Martha Grahamille innostuksen tanssiin. (American Masters, hakupäivä 20.12.2012.)

Graham oli jo nuorena hyvin notkea ja mieleltään hyvin kurinalainen. Hän oli lyhyt, mutta hyvin voimakas. Hän oppi nuorena isältään hyvin tärkeän elämän viisauden: kehon kielestä voi nähdä jos joku valehtelee. Graham meni ensimmäistä kertaa katsomaan Denishawn tanssiryhmää 1911, jossa esiintyjänä oli Ruth St. Denis (1879-1968). Denishawin produktiot tekivät Grahamiin suuren vaikutuksen, varsinkin Ruth St. Denisin tanssityyli. Hänestä tuli Grahamin idoli ja hänellä oli suuri vaikutus Grahamin uraan tulevaisuudessa. (Horosko 2002, 1–4.) Esimerkiksi Grahamin omissa teoksissa on nähtävissä samoja teemoja, kuin mitä Denishawn-ryhmän teoksissa oli käytetty. Itämainen tanssi ja intiaanien tanssi oli Denishawn ryhmälle ominainen tanssityyli, josta Graham sai paljon vaikutteita.

Graham ilmoittautui Gornockin ilmaisutaiteen kouluun vuonna 1913. Se oli ammattiopisto Santa Barbarassa. Graham opiskeli koulussa akateemista ja käytännön teatteritaidetta ja hänellä oli koulussa kolme kertaa viikossa ”tulkitsevaa” tanssia. (Horosko 2002, 1–4.)

Graham jatkoi tanssinopintojaan Denishawin tanssi- ja taidekoulussa Los Angelesissa. Graham oli jo 22-vuotias aloittaessaan tanssin harjoittelemisen. Koulussa opeteltiin balettia, etnisiä tansseja, musiikkia, Delsarten draamallisia eleitä (Francois Delsarte, 1811–1871), meikkausta, valotekniikkaa, puvustusta, tanssin historiaa, itämaista taidetta, kreikkalaista filosofiaa sekä joogaa ja meditaatiota. (Horosko 2002, 1–4.)

Ted Shawn (1891–1927) oli vaikuttanut Grahamin ahkeruudesta ja tavasta, jolla hän sisäisti koreografioita ja harjoituksia. Tästä johtuen Graham sai päärooleja.

Shawn teki hänelle koreografian nimeltä Xochitl, josta Graham tuli tunnetuksi. (Horosko 2002, 1–4.)

Grahamin temperamenttinen luonne aiheutti taiteellisia ristiriitoja tanssiryhmässä. Louis Horst oli tanssiryhmän pianisti ja hän kannusti Grahamia etsimään omaa tanssityyliänsä. Graham jätti Denishawn tanssiryhmän ja Horstista tuli Grahamin kriitikko ja mentori. (Horosko 2002, 1–4.)

Graham alkoi opettaa tanssia Rochesterissa kolme kertaa viikossa koulussa nimeltä Eastman School of Music. Hänellä oli oma pieni studio Carnegie Hallissa, jossa hän opetti yksityisiä oppilaita. Hän ei voinut opettaa Denishawnin opetussuunnitelman mukaan, koska se oli tarkkaan vartioitu eikä hänellä ollut varaa maksaa opetusoikeudesta. (Horosko 2002, 1–4.)

Grahamia harmitti se, että jotkut tanssijat pitivät hänen tekniikkaansa vanhanaikaisena, vaikka he eivät olleet perehtyneet siihen kunnolla, eivätkä tienneet mistä tekniikassa on kyse. (Horosko 2002, 157.) Grahamin sanojen mukaan kestää viisi vuotta oppia juoksemaan, kymmenen vuotta kävelemään ja viisitoista vuotta seisomaan paikallaan. (Horosko 2002, xiii)

Mielestäni Grahamin lähestymistapa tanssiin on kiinnostava ja piirteitä eri aihealueista on nähtävissä hänen koreografioissaan. Smith (2011) toteaa, että koska Grahamin ensimmäiset teokset olivat nimeltään Immigrant (1928, ”Siirtolainen”), Vision of Apocalypse (”Näky maailmanlopusta”), Revolt (”Kapina”) ja Lamentation (1930, ”Valitusvirsi”), on selvää, että hän ei pelkästään luonut taidetta taiteen vuoksi. Teoksissa käsiteltiin raskaita, yhteiskunnallisia aiheita, joita ei käsitellä taideteoksissa, joiden tarkoitus on vain olla miellyttäviä silmälle. (Smith 2011, hakupäivä 4.2.2013.)

Graham antoi tanssijoilleen luvan kävellä esiintymislavalla, vaikka perinteisessä baletissa tanssijalta odotetaan dramaattista sisään tuloa ja poistumista. Hän käytti tanssijan liikkumattomuutta vastakohtana toisen tanssijan liikkeelle. Graham oli myös erityisen kiinnostunut tanssiin sisältyvästä kaatumisesta ja nousemisesta: kaatuminen, joka tapahtuu painovoiman ansiosta eikä johdu painovoiman vastustamisesta, oli osana hänen tekniikkaansa. Kun 1800-luvun baletille oli ominaista nostot, korkeat hyppyt ja lentämisen jäljittely, Martha Graham oli

kiinnostunut käyttämään tanssilattiaa ja painovoiman lakeja tanssijan kaatuessa eteenpäin. (Martha Graham & Modern Dance, hakupäivä 4.2.2013.)

Graham käytti tansseissaan teemoina myös Amerikan menneisyyttä, Raamatun kertomuksia, historian kirjoituksia, klassista mytologiaa, primitiivisiä rituaaleja, psykoanalytikko Carl Jungin kirjoituksia, Emily Dickinsonin runoja, Georgia O'Keeffen maalauksia ja zen-buddhalaisuutta. (McClure Davidson, hakupäivä 27.9.2012.) Miestanssijoiden esilletulo vuonna 1938 inspiroi Grahamia uusiin teemoihin, kuten teokseen Appalachian Spring (suomeksi Appalakkian kevät). Tanssi kertoo rakkaudesta ja amerikkalaisista pioneereista eikä olisi ollut yhtä uskottava ilman miestanssijoita. Appalachian Spring tuo esille mies- ja naisstereotyytiat tarinassa esiintyvän saarnaajan ja hänen seuraajiensa kautta. (Martha Graham & Modern Dance, hakupäivä 4.2.2013.)

Graham sai inspiraation koreografiaansa Diversion of Angels (1948) vierailtuaan Chicagon taideinstituutissa, jossa Graham näki Wassily Kandinskyn maalauksen ja päätti haluavansa tehdä maalauksen mukaisen tanssin. Tanssi kertoo pääasiassa ”rakkaudesta elämään ja rakkaudesta rakkauteen; miehen ja naisen tapaamisesta ja eroamisesta”. Diversion of Angels on kuitenkin saanut selvästi vaikutteita freudilaisuudesta. (Martha Graham & Modern Dance, hakupäivä 4.2.2013.)

Tutkiessani Graham-tekniikan historiaa, tutustuin myös videomateriaaliin. Videomateriaalia on olemassa eri teoksista paljon. Esimerkiksi Martha Graham Companyn esittämiä teoksia on nähtävissä Internetissä. On olemassa myös videomateriaalia Graham-tekniikan perusliikkeiden demonstraatiosta jo vuosilta 1938 ja 1939. Video on kuvattu Greek Theaterissa, joka sijaitsee Mills Collegessa, Kaliforniassa. Tällä videolla tanssija Bonnie Bird demonstroi Graham-tekniikan eri liikkeitä, joita Martha Graham käytti teoksissaan ja joita tekniikkatunneilla harjoiteltiin. (Youtube 12.5.2011, hakupäivä 1.2.2013.)

Liikemateriaali ja tyyli ovat pysyneet mielestäni samankaltaisena tähän päivään asti. Toki tuntimateriaalin luonteen päättää tanssinopettaja itse. Jotkut opettavat tekniikkaa pehmeän, jotkut taas napakan ja terävän liike-energian kautta. Samoin kuten klassista balettia, myös Graham-tekniikkaa on pyritty säilyttämään

samana vuosikymmenestä toiseen. Tämä johtuu myös siitä, että Graham-tekniikka on kodifioitu, toisin kuin esimerkiksi Limón-tekniikka.

Gripenberg toteaa, että Graham-tekniikkaa opetetaan edelleen Euroopan suurimmissa kouluissa esimerkiksi Lontoossa, Tukholmassa ja Pariisissa. Näistä jo aikoja sitten valmistuneet tanssija-koreografit hyödyntävät Graham-tekniikkaa ja oppeja opetuksissaan ja koreografioissaan. Puhdasta Graham-tekniikkaa ja koreografiaa on ainoastaan Graham-koulussa ja Graham-tanssiryhmän ohjelmistossa. (Gripenberg, sähköpostiviesti 11.3.2013.)

Gripenbergin mukaan Graham-koulussa on aina ollut oppilaita eri puolilta Eurooppaa ja muualta maailmaa, varsinkin Japanista, joten tekniikan vaikutus jatkuu sitä mukaan ympäri maailmaa. (Sähköpostiviesti 11.3.2013.)

Graham-tekniikka Suomessa

Suomeen moderni tanssi rantautui 1950- ja 1960-lukujen vaihteessa, ja 1970-luvulla siihen sekoittui paljon teatterillisiä aineksia. Suomalaisen modernin tanssin tunnettuja nimiä ovat muun muassa Riitta Vainio ja Marjo Kuusela. (Tanssin tiedotuskeskus 2013a, hakupäivä 5.2.2013.)

Marjo Kuuselalla on tanssitaustaa Graham-tekniikasta 70-luvulta, jolloin hän perusti yhdessä Maria Wolskan kanssa tanssiteatteri Raatikon, jossa Kuusela toimi tanssijana, koreografina ja taiteellisena johtajana vuosina 1972–1987. Sitä ennen hän opiskeli Martha Graham-koulussa New Yorkissa. (Tanssin tiedotuskeskus 2013b, hakupäivä 8.3.2013.)

Suomessa Graham-tekniikka näkyy vähemmän tanssilajien tarjonnassa. Tanssikouluissa painotetaan mielestäni baletin, jazzin ja showtanssin tekniikkaa. Nykytanssin suosio Suomessa on suuri, ja se vetää vuodesta toiseen kiinnostuneita oppilaita puoleensa. Modernin tanssin tekniikkaa ei mielestäni suosita tar-

peeksi Suomessa. Tämä johtuu ehkä siitä, että modernin tanssiin erikoistuneita opettajia on vähemmän.

Helsingin tanssiopisto järjestää modernin tanssin kursseja, joissa on lajina Graham-tekniikka. Graham-tekniikkaa opettaa Helsingin tanssiopistossa Sinikka Gripenberg, joka on toiminut sekä ammattitanssijana noin 50 vuotta että tanssinopettajana yli 50 vuotta. Sinikka on opettanut Helsingin Tanssiopistossa vuodesta 1971 Graham-pohjaista modernia tanssia, jonka hän toi Suomeen vuonna, opiskeltuaan stipendiaattina Martha Graham-koulussa New Yorkissa vuosina 1970–71. (Helsingin tanssiopisto, hakupäivä 3.2.2013.)

Gripenbergin mukaan 1960–1970 -luvuilla Grahamin vaikutus oli Suomessa ja Euroopassa suurimmillaan, mutta varsinkin Euroopan ulkopuolella. Gripenberg toteaa myös, että London Contemporary School edusti täysin Graham-tekniikkaa ja sen tanssiryhmässä, joka perustettiin vuonna 1967, aloitti suomalainen Anca Frankenhauser yhtenä tanssiryhmän jäsenenä. Frankenhauser tanssi Suomessa Riitta Vainion tanssiryhmässä, kuten myös Gripenberg. (Gripenberg, sähköpostiviesti. 11.3.2013.)

3.3 Graham-tekniikan ydin

Martha Grahamin sanoin tanssi on perusteiltaan samaa koko maailmassa. Näitä perusteita ovat tanssin tarkoitus, joka on kommunikaatio, ja sen instrumentti, joka on ihmisruumis. Joka maassa on erilainen tyyli tai tapa tanssia. Siihen on kolme syytä – ilmasto, uskonto ja yhteiskuntajärjestelmä. Ne vaikuttavat ajatteluumme ja sitä kautta liikeilmaisuumme. (Suhonen 1991, 104.)

Suhonen siteeraa kirjassaan Grahamin sanoja seuraavasti:

1900-luvun ajattelu synnytti väistämättä uutta tai sopivampaa liikekieltä. Jos sen vuoksi oli välttämättä luovuttava balettina tunnetusta tanssimuodosta, klassisesta tanssista, se ei tarkoittanut että balettikoulutus olisi sellaisenaan ollut väärää. Se ei vain kerta kaikkiaan ollut kyllin täydellistä, eikä vastannut ajassa tapahtuneita ajattelun ja fyysisen asennoitumisen muutoksia. (Suhonen 1991, 104.)

Grahamin mukaan hänen menetelmänsä tavoite on koordinaatio. Tanssissa se tarkoittaa ruumiin ykseyttä, jonka tuottaa emotionaalinen ja fyysinen tasapaino. Kaikki hänen liikkeelliset löydöt ovat lähtöisin käytännön työstä ja tarpeista. (Suhonen 1991, 104–111.)

Graham oli edelläkävijä monessa opetusmetodeissa, jotka ovat nykyään standardeja modernin tanssin pedagogiikassa. Näitä ovat paljaat jalat, lattialla suoritettut harjoitukset, joissa pidennetään selkää ja jalkoja. Sekä tasapainoasennot seisaaltaan, venytysharjoitukset lattialla, joissa kädet ovat tietyssä asennossa, avoin neljäs asento, kaatumiset, kylkien pidennykset, kävelyt, juokseminen, laukka ja hyppy lattian poikki diagonaalisesti. Edellä mainittuja harjoituksia on tehty jo vuodesta 1927. (Horosko 2002, x–xiii.) Grahamin mielestä yksi tärkeimmistä asioista, joita oppilaiden tulee oppia, ovat baletin viisi erilaista jalkojen asentoa, koska nämä asennot ovat maailmanlaajuisia ja niitä käytetään tanssissa joka puolella maailmaa. (Horosko 2002, 155.)

Koonto toimii perustana Graham-tekniikalle. Martha Graham sai idean tarkkailemalla kehoa ja etsimällä surun kautta kehon fyysistä ilmentymää. Se on yksi tärkeimmistä ominaisuuksista hänen koreografioissaan, ja useimmat Graham-harjoitukset luotiin käyttäen koontoa kehossa. Vaikka Graham kehitti koontoliikkeen perustuvan tekniikan, sitä kopioitiin paljon muissa tekniikoissa ja koreografioissa. (de Mille 1991, hakupäivä 20.12.2012.)

Koonto alkaa lantiosta ja kulkee ylös selkärankaan pidentämällä jokaisen nikaman välit ja yltää kaulaan ja päähän asti, jotka ovat linjassa selkärangan kanssa. Koonto tapahtuu uloshengityksen avulla. Lähtötilanteessa lantio ja selkäranka ovat neutraalissa asennossa. Kun uloshengitys alkaa, selkäranka lähtee pyöristymään alaselästä lähtien niskanikamiin asti. (de Mille 1991, hakupäivä 20.12.2012.)

Oman kokemukseni mukaan koonnossa pitkä selkälihas sekä leveä selkälihas pidentyvät ja venyvät. Ulompi vino vatsalihas ja sisempi vino vatsalihas supistuvat ja aktiivisesti suuntaavat kohti selkää, jolloin vatsa on ”sisään vedetty”. Rin-

takehää suunnataan kohti selkää, jotta saadaan vatsan puolelle kaareva muoto. Kauppisen mukaan koonnon aikana tehtävä uloshengitys poikkeaa esimerkiksi Limon-tekniikasta, jossa koonto tapahtuu sisäänhengityksellä (Kauppinen, luentomateriaali 2013).

Vapautus on koonnon vastakohta. Vapautuminen alkaa myös lantiosta ja kulkee ylös selkärankaan ja palauttaa vartalon neutraalin, suoran asennon. Selkälihaksen tuovat selkärangan takaisin neutraaliin asentoon ja suuntaavat selkää suoraa ylöspäin. Vapautuksen voi tehdä myös suuremmin niin, että tanssija avaa rintalastan kohti taivasta ja vie lapaluita lähemmäs toisiaan. Rintakehän linjaus on takaviistoon. Pää pysyy linjassa selkärangan kanssa. (de Mille 1991, hakupäivä 20.12.2012.)

Kiertämällä vartaloa saadaan aikaan spiraali, joka on myös olennainen osa Graham-tekniikkaa. Kuten koonto, kierrekin alkaa lantiosta ja kulkee ylös selkärankaan kaulaan ja päähän asti. Kierre lähtee ensin lantiosta, jota seuraa alaselkä. Yläselkä ja hartiat tulevat viimeisenä pään kanssa. Kun kierre puretaan, se aloitetaan jälleen lantiosta ja kehon osa kerrallaan palautetaan neutraaliin asentoon. (de Mille 1991, hakupäivä 20.12.2012.)

Koska tanssissa haetaan kolmiulotteisuutta eri liikkeitä ja suuntia käyttämällä, on pystyttävä hallitsemaan kehoa ja tuntemaan eri suunnat ja pituus kehossa. Graham-tekniikassa näkyy selvästi moniulotteisuus koonnossa, vapautuksessa ja kierrossa. Nämä kolme elementtiä mahdollistavat tanssijalle kolmiulotteisen tavan tanssia.

Graham on laatinut tanssijan toiminnan aakkoset, jotka Suhonen on koonnut ja suomennanut kirjassaan. Toiminnan aakkosista tulee hyvin esille Grahamin suhtautuminen kehoon ja tanssin harjoitteluun.

A. Asenne tanssiin

1. On oltava jotain joka on pakko tanssia. Se on täysin tietoisien ihmisten ilmaisua, ihmisen joka tanssii siitä minkä vain tanssilla voi ilmaista.

2. Tanssin on oltava kurinalaista. Se tarkoittaa taidon oppimista, ei ymmärtämisen vaan kovan ruumiillisen työn kautta.

B. Tanssijan asenne ruumiiseen

Ruumis on pidettävä kunnossa, sitä on kunnioitettava, ymmärrettävä, muokattava. Ruumista ei saa vahingoittaa.

C. Asenne tekniikkaan

Tekniikka on väline päämäärän saavuttamiseksi. Se on tanssijaksi tulemisen väline.

1. Kaikkien harjoitusten täytyy perustua ruumiin rakenteeseen. Ne on kirjoitettava instrumenttia varten, miehen tai naisen ruumista varten.
2. Koska tanssin alue on liike, on kaikkien harjoitusten perustana liike ruumiin luonnollisena tilana.

D. Tekniikalla on kolme tarkoitusta

1. Ruumiin voima
2. Ruumiin ja hengen vapaus
3. Toiminnan spontaanisuus

E. Tietty käytäntö tekniikassa

Kaikki harjoitukset muodostavat teeman ja muunnelmia. Tiettyä liikeperiaatetta käytetään tietylle ruumiin alueelle – keskivartalolle, selälle, lantiolle, jaloille ja jalkaterille.

(Suhonen 1991, 104–111.)

Graham-tekniikan haasteet

Martha Graham oli pienikokoinen, voimakas ja venyvä. Monet harjoitukset tapahtuvat asennoissa, joissa venyvyys ja voima ovat tanssijalle tärkeitä ominaisuuksia. Venyvyyttä tarvitsee erityisesti lonkan koukistajissa, iliopsoaksessa, etureisissä, takareisissä, lähentäjissä ja selässä. Lattialla neljäs asento saattaa olla joillekin jopa mahdoton asento, koska luiset rakenteet tai venyvyys lonkan alueella ottavat vastaan. Tästä syystä lonkan koukistajien ja reisien venyvyys eri lihasryhmissä on tärkeää. Lattialla jalkojen toinen asento vaatii venyvyyttä varsinkin lähentäjissä ja ymmärrystä aukikierrosta. Tekniikassa tarvittavaa voimaa tulee olla erityisesti keskivartalossa, reisissä ja aukikiertäjissä. Monessa harjoituksessa pääpaino on keskivartalon toiminnassa, joten tanssijalla tulee olla ymmärrys kehostaan ja sen toiminnasta liikkeiden aikana.

Oma kokemukseni Graham-tekniikkaa opettaessani on ollut hyvin avartava. Monet liikkeet vaativat paljon venyvyyttä ja voimaa, ja ne tuntuivat aluksi haastavalta, mutta siitä huolimatta oppilaat yrittivät tunneilla parhaansa mukaan. Tekniikan harjoittelu toi esille puutteita oppilaiden kehotietoisuudessa ja kehon toiminnassa, joka antoi oppilaille haastetta tekniikan oppimisessa. Kuitenkin oppilaiden motivaatio säilyi ja tunneilla oli nähtävissä heidän halunsa oppia uutta.

Gripenbergin (sähköpostiviesti 11.3.2013) mielestä Graham-tekniikka on vaativa ja vaikea tekniikka, joka vaatii vähintään kaksi kertaa viikossa treenausta, mielellään useamman vuoden ajan, jotta oppilaat pääsisivät asiaan sisälle.

Ollessani Portugalissa vaihdossa keväällä 2012 harjoittelin kolme kertaa viikossa Graham-tekniikkaa. Yhden tanssitunnin pituus oli 90 minuuttia. Määrä oli mielestäni sopiva, varsinkin koska Graham-tekniikka vaatii paljon harjoittelua, että saa ideasta kiinni. Koin haasteeksi tunneilla koonto-liikkeen tekemisen oikein. Vasta parin kuukauden harjoittelun jälkeen koonto alkoi tulla luonnostaan oikein, eikä sitä tarvinnut ajatella yhtä paljon.

Graham-tekniikkaa tutkiessani huomasin, että Graham-tekniikka jakaa mielipiteitä yleisissä keskusteluissa esimerkiksi Internetissä. Jotkut pitävät sitä liian rajuna keholle ja kokevat tavan, jolla harjoituksia tehdään, epäorgaanisena. Tunnin alussa lattia-osuus kestää 20–45 minuuttia, jonka jälkeen nouseaan ylös lattialta ja tehdään keskilattiasarjat. Vasta tunnin lopussa liikutaan tilassa. Tunnin rakenne poikkeaa esimerkiksi Limón-tekniikasta, jossa tunti aloitetaan liikkuvilla painonsiirtosarjoilla. Tämä kertoo siitä, miten mielipiteet jakautuvat sekä siitä, miten erilaisen lähtökohdan Graham on ottanut tunnin kulkuun. Mikään tanssitekniikka ei sulje toista pois, vaan ne päinvastoin täydentävät toisiaan.

Modernin tanssin tekniikat vaativat opettajalta ja oppilailta tietynlaista omistautumista tekniikan harjoitteluun, että sen idean ja ydinasiat luonnistuvat omassa kehossa mahdollisimman hyvin. Tästä johtuen esimerkiksi Graham-tekniikkaa ei voi opettaa liian nuorille oppilaille, koska kehotietoisuus on vielä kehittämättömä.

Martha Grahamin näkemyksen mukaan tanssin opettaminen aloitetaan yhdeksänvuotiailla lapsilla. Oppilailla ei tarvitse olla aikaisempaa tanssitaustaa (Horosko 2002, 155).

New Yorkissa sijaitseva Martha Graham School of Contemporary Dance järjestää lapsille Graham-tekniikan kursseja. Niissä käydään 6–9-vuotiaiden kanssa läpi tekniikan peruselementtejä ja tutkitaan tapoja, joilla keho reagoi eri liikelaatuihin. Kursseilla kehitetään mielikuvitusta, kehon koordinaatiota ja musikaalisuutta. Kaikki osa-alueet kohottavat oppilaan itsetuntoa ja parantavat kehon tuntemusta. Kannustava ilmapiiri rohkaisee lapsia viemään mielikuvitustaan pidemmälle samalla kun he kehittävät liikekieltään. (Martha Graham School, haupäivä 1.2.2013.)

10–12-vuotiaille lapsille suunnatut kurssit perustuvat Graham-tekniikan sanastoon, johon kuuluvat koonto, vapautus, kierto ja painonsiirrot. Kurssilla opitaan Graham-tekniikan suhde muihin taiteenmuotoihin, kuten musiikkiin, kuvataiteeseen ja kirjallisuuteen. Tällä tavoin autetaan oppilasta kokemaan tanssin voi-

man ja luovan prosessin vastavuoroisuus. (Martha Graham School, hakupäivä 1.2.2013.)

Suhonen tuo kirjassaan esille Martha Grahamin mielipiteestä koskien tanssijoiden ikää:

Uskon, että tanssi voi olla vapauttavaa monille, koska se tuo toimintaan järjestystä. Uskon, että käyttämäni harjoitukset sopivat yhtä hyvin harrastelijoille kuin ammattitanssijalle, koska ne eivät vahingoita anatomisesti tai emotionaalisesti. Kun niitä tekee harrastajille tai ammattilaisille, ei ero ole perusasenteessa vaan harjoitusten tasossa ja kehossa. Ajattelen aina tanssijaa ensisijaisesti ihmisenä. Vaikka näiden harjoitusten lähtökoh- ta oli ammattilaisten kouluttaminen, niitä on opetettu myös lapsille ja nuorille. (Suhonen 1991, 107.)

Gripenbergin mielestä, nuoremmille opettaessa Graham-tekniikkaa olisi suositeltavaa opettaa tekniikkaa sovellettuna. “Jopa omilla aikuisten tunneilla pidän pienen lämmittelyosion ennen lattialle menoa. Graham-tekniikka mielestäni vaatii lämmittelyn ennen varsinaista harjoittelun aloittamista.” (Gripenberg, sähköpostiviesti, 11.3.2013.)

Mielestäni Graham-tekniikkaa voi opettaa yläkouluikäisille, mutta tekniikan vaatimukset venyvyyden ja kehotietoisuuden osalta edellyttävät oppilailta paljon keskittymistä ja omistautumista harjoittelemiseen. Toisaalta tekniikka saattaa innostaa lapsia venyttelyn aktiivisuuteen ja tunnolliseen työskentelyyn, koska liikkeet ovat mielenkiintoisia ja antavat haasteita.

3.4 Graham-tunnin harjoituksia

Tekniikan neljä pääluokkaa Grahamin mukaan

1. Harjoitukset lattialla

Kaikki lattialla suoritettavat harjoitukset valmistavat myöhempiin seisten tai hypäten suoritettuihin harjoituksiin. Ensimmäiseksi opetetaan ruumiin keskustan periaate. Ensimmäinen liike perustuu kahteen hengityksen toimintoon – sisäänhengi-

tykseen ja uloshengitykseen – ja todellisesta hengittämisen kokemuksesta kehitetään hengityksestä riippumaton lihastoiminto. Näitä kahta toimintoa, kun ne suoritetaan vain lihaksistolla, kutsutaan ”ojennukseksi”, joka vastaa liikettä sisäänhengityksessä, ja ”koonnoksi”, joka vastaa uloshengitystä. Sanaa ”rentous” ei käytetä, koska se on alkanut tarkoittaa elinvoimatonta ruumista. (Suhonen 1991, 104–111.)

Ammattitasoisessa luokassa lattiaharjoituksia tehdään noin kaksikymmentä minuuttia. Ne sisältävät: venytyksiä, selän harjoituksia ja jalkojen ojennuksia. (Suhonen 1991, 104–111.)

Mitään venytyksiä ei tehdä työntämällä oppilaan selkää lattiaan. Alas suuntautuvaa liikettä ei milloinkaan auteta. Selkärankaan ei milloinkaan kosketa. Jalkaa ei koskaan ojenneta äkillisesti tai voimalla painaen. Käsi ei koskaan pyri ojentamaan polvea väkisin. Jalka suoritetaan vain hitaalla ja asteittaisella ojennuksella. (Suhonen 1991, 104–111.)

2. Paikalla seisten suoritettut harjoitukset

- a. Kaikki jalkojen harjoitukset – koukistukset, nostot, ojennukset, eteen, sivulle ja taakse.
- b. Lantion heilautukset
- c. Jalkaterän harjoitukset
- d. Käännökset paikalla

Kaikissa koontoharjoituksissa olkapäiden ja lonkkien suhde säilyy määrättynä, jotta välttyttäisiin kaikelta lantionseudun rasitukselta.

3. Harjoitukset hyppyjä varten

- a. Hypyt paikalla
- b. Työskentely tilassa liikkuen
 - kävelyt eri rytmeissä

- juoksut
- käännökset liikkuen lattian poikki
- käännökset ilmassa
- harppaukset
- hyppelyt

Hyppyjä ei saa tehdä ennen vähintään puolen tunnin valmistavaa työtä, jolla on saatu ruumis joustavaksi. (Suhonen 1991, 104–111.)

4. Harjoitus kaatumisia varten

Tämä harjoitus on sarja kaatumisia eteen, sivulle ja taakse eri rytmeissä ja eri nopeuksilla. Kaaduttaessa polvet, selkäranka, olkapää, kyynärpää tai pää eivät milloinkaan iskeydy lattiaan. Niveliä tai muita tärkeitä ruuminosia ei saa kolhia. Yhdessäkään kaatumisessa ei jäädä lattialle vaan harjoitukseen kuuluu nousu ylös. Grahamin sanoin: tanssijani kaatuvat *voidakseen nousta ylös*. (Suhonen 1991, 104–111.)

Graham-tekniikan liikesanasto ja harjoittelu muuttuivat aina teosten mukana, koska tanssijat toivat ryhmään uusia ominaisuuksia, erilaisia kehon rakenteita ja haasteita. (Horosko 2002, x–xiii.)

Olen koonnut Horoskon (2002, 231–255) kirjasta listan eri harjoituksista, joita Graham-tekniikkatunneilla voidaan esimerkiksi tehdä.

Lattialla tehtäviä harjoituksia

1. Joustot istuma-asennossa

- a) Koonto ja vapautus jalkojen ollessa kohotetut, kantapäät irti lattiasta, varpaat yhdessä, polvet ja reidet ylösnostettuna,
- b) Sama harjoitus jalkojen ollessa toisessa asennossa,
- c) Jalat yhdessä edessä suorina, nilkat koukussa.

2. Hengitykset

- a) Koonnosta vapautukseen
- b) Pään nosto hengityksen mukana
- c) Vartalon kierto pään kanssa
- d) Pidennys toiseen asentoon ja neljäsosakäännös lattialla.

3. Jalanpohjat yhdessä ja kantapäät ylhäällä

- a) Koonto ja vapautus
- b) Koonto ja vapautus vartalon ollessa kallistuneena eteenpäin
- c) Sama harjoitus jalkojen ollessa toisessa asennossa

Harjoitukset 1–3 lopetetaan selän, rintakehän ja pään kohotukseen. Kädet avataan yläkautta toiseen asentoon. Jalkojen toisessa asennossa reiden lihakset työskentelevät aktiivisesti.

4. Neljäs asento lattialla

- a) Etujalan suoristus sivulle, josta saadaan toinen asento
- b) Neljäsosa käännöksellä
- c) Takajalan ojennus lattiasta ilmaan ylävartalon suunnatessa etujalan suuntaan. Takajalka viedään lattiaa pitkin sivukautta eteen ja asetetaan etujalan päälle.

5. Selälleen kaatumiset

- a) Valmistautuminen: Istuen molemmat jalat lattiassa. Otetaan syvä koonto ja vapautus

- b) Kaadutaan lattialle

Kaatumiset tehdään aina keskustaa kohti eli kaatumisen tarkoitus ei ole viedä energiaa pois kehosta, vaan pitää energia sisällä kehossa, jotta liikkeen voima palauttaa tanssijan kaatumisesta takaisin ylös lähtöpisteeseen.

- c) Kaatuminen puolikäännöksin koonnossa niin, että jalat heilahtavat uuteen suuntaan, jonne ylävartalo seuraa mukana. (Horosko 2002, 231–237.)

Omalla tunnillani aloitan tunnin liikkuvalla lämmittelysarjalla, jossa ylävartalo lämpenee ja venyy selästä ja kyljistä. Lämmittelysarjassa teetän myös relevétä, koska kehon pidennys ylöspäin on tärkeää lattiasarjoissa. Jalkojen lihasten hertäteleminen lyhyiden venytysten avulla on myös mielestäni tärkeää ennen lattiasarjoja.

Lattialla teetän oppilaille viidestä seitsemään eri harjoitusta. Ensiksi on koonto-sarja, jossa selän lihaksia venytetään pyöristämällä selkää koontoon ja tekemällä samalla pientä jousto-liikettä selällä. Sen jälkeen on kierto-sarja, jossa selkää kierretään ja palautetaan neutraaliin asentoon keskelle tai koontoon, josta lähtee uusi kierto-liike.

Lattialla teetän myös Tendu-sarjan, jossa selkää tulee pidentää ylöspäin, jotta jalkojen ojentaminen eteen ja sivulle mahdollistuu ilman, että selkä kyyristyy. Tendu-sarjassa on mukana myös selän ristikierto-ajattelu.

Ennen viimeisiä lattiasarjoja on haastavampi venyttelysarja, jossa sisäreidet, lonkankoukistajat ja etureidet venyvät tulevia harjoituksia varten. Viimeiseksi teetän sarjan lattialla, jossa nouseaan polvien päälle ja yhden jalan päälle niin, että kädet ovat lattiassa ja toinen jalka suorana ilmassa kohti kattoa. Tätä liikettä varten oppilailla tulee olla venyvyyttä jaloissa, koska muuten liike on raskas tehdä.

Polvillaan tehtäviä harjoituksia:

1. Molempien polvien päällä
 - a) Kiertoliike samalla kun tehdään koonto ja mennään istuma-asentoon.
Ennen kiertoliikettä tulee tehdä kehon kohotus.
2. Yhden polven päällä
 - a) Nouse yhden polven päälle tilt-asentoon. (Horosko 2002, 238–239.)

Olen tehnyt hyvin vähän tunneilla polvien päällä harjoituksia, koska polvien päällä oleminen sattuu oppilaiden polviin, ellei ole polvisuojia. Lattiasarjoissa käydään polvien päällä, josta mennään seuraavaan liikkeeseen. Koonto-sarjan voi myös tehdä polvillaan.

Seisaaltaan tehtäviä harjoituksia:

1. Demi-plié ensimmäisessä, toisessa, neljännessä ja viidennessä asennossa.
2. Tendu 45 ja 90 asteeseen
3. Koonto grand pliässä. Ylös noustaessa nousee puolivarpaille asti. (Horsko 2002, 240–241)

Seisaaltaan olen teettänyt plié-sarjan, jossa on mukana koonto ja vapautus. Tendu sarjaan olen liittänyt painonsiirtoja eteen ja taaksepäin sekä koonnon ja vapautuksen.

Lisäksi olen tehnyt sarjan, jossa vaihdetaan suuntaa samalla kun vapautetaan keho koonnosta. Tässä sarjassa on myös mukana lattialle meno, jossa on esimerkiksi kaatuminen lattialle niin, että toinen jalka ja kädet on lattiassa, toinen jalka on ilmassa suorana kohti kattoa. Ilmassa olevaa jalkaa viedään selän taakse ja lopulta kaadutaan jalan perässä lattialle kannatetusti.

Tankoharjoituksia:

1. Demi-plié ensimmäisessä asennossa tankoon päin. Vartalo kiertyy sivulle, vastakkainen käsi nousee ylös, nousee puolivarpaille ja molemmat kädet nousevat ylös. Saman harjoituksen voi tehdä grand pliässä.
2. Venytykset tangossa
 - a) Työjalka tekee developpén passén kautta ja avautuu tangolle, josta se nostetaan takaisin lattiaan.

Saman harjoituksen voi tehdä demi-pliën kanssa, aukikierrossa ja liukumalla työjalan perään tangolla.

3. Grand Battement

- a) Jalan heiton aksentti on ilmassa. Kun jalka heitetään ilmaan, tukijalka nousee puolivarpaille. (Horosko 2002, 242–243.)

Syksyllä 2012 tein tunneilla oppilaiden kanssa viisi sarjaa myös tangossa, jotta oppilaat pystyivät keskittymään keskivartalon käyttöön yksinkertaisissa sarjoissa. Sarjat olivat plié, tendu, jeté, developpé ja grand battement. Kaikkiin näihin sarjoihin pystyi lisäämään vaikeustasoa lisäämällä koonnon ja vapautuksen liikkeen yhteyteen. Esimerkiksi pliässä ja jetässä voi tehdä samaan aikaan koonnon.

Koin tankosarjat hyväksi tavaksi aloittaa Graham-tekniikan harjoittelun ryhmän kanssa. Tanko antaa tukea liikkeiden aikana ja oppilas voi keskittyä liikkeeseen eri tavalla voidessaan ottaa tangosta tukea.

Liikkuvia harjoituksia:

1. Kävelyt salin poikki

- a) Kävele kolme askelta, kolmas askel nousee puolivarpaille, takajalka nousee taakse ilmaan suoraksi, rullaa kantapää takaisin lattiaan ennen kuin jatkat liikkumista.
- b) Kävele neljä askelta ja jää tasapainoon tukijalan ollessa pliässä. Työjalka on takana loivasti koukussa ja aukikierrossa (attitude-asento).

2. Tripletit

- a) Ensimmäinen askel astuu pliéhen, kaksi seuraavaa askelta nousevat korkealle puolivarpaille. Harjoitukseen voi lisätä selkärangan vastakierron mukaan askeleisiin.
- b) Aina toisella askeleella käännös yhden jalan varassa työjalan ollessa edessä ilmassa suorana.

3. Skip-hyppy

- a) Kaksi juoksuaskelta eteenpäin, kolmannella askeleella hypätään ilmaan ja takajalka nousee ilmaan attitude-asentoon. Harjoituksen voi tehdä myös nostamalla etujalka ilmaan attitude-asentoon.

4. Marssiaskel

- a) Marssiaskel tapahtuu relevén kautta jalanpohja rullaten aina lattiaan, toinen polvi nousee ilmaan korkealle samalla kun toinen jalka rullaa relevéstä alas.

5. Kellohyppy (Bell jump)

- a) Ponnista voimakkaasti oikealla jalalla ilmaan niin, että jalka ehtii suoristua ilmassa, samalla vasen jalka heitetään sivulle suoraksi. Heti alastulon jälkeen vasen jalka ponnistaa ilmaan, ja oikea jalka heitetään sivulle ilmaan. Hypyssä ponnistavan jalan puoleinen käsi nousee 3. asentoon, ja katse on kyynärpään ohi sivulle. Toinen käsi nousee 2. asentoon. (Horosko 2002, 251–255.)

Olen tehnyt hyppysarjan, joka liikkuu tilassa ja sisältää hypyt 1. ja 2. asennossa, sarjan lopussa tehdään liikkuvia hyppyjä. Kellohyppy (Bell jump) on isompi hyppy, jonka oppilaat oppivat nopeasti, joten sen harjoittamisen aloitimme jo syksyllä 2012.

Diagonaalisti liikkuen teimme oppilaiden kanssa tripletejä käännöksien kanssa sekä liikkuvan sarjan, jossa on koonto ja tilt-asennot. Valmistin myös loppusarjan, jossa yhdistyy isot hypyt, koonto, vapautus, kierto ja eri suunnissa liikkuminen.

4 KESKIVARTALON TUEN LÖYTÄMINEN GRAHAM-TEKNIIKAN AVULLA

Ydintuki tunnetaan englanniksi termeillä *power house*, *pull up*, *core support*, *hug a tree* sekä *plexus solaris*. Suomeksi keskivartalon tuki tunnetaan myös ydintukena ja keskivartalon korsettina. Eri termeillä voidaan luoda eri mielikuva samasta asiasta.

Tanssin harrastajille keskivartalon tuen ymmärtäminen tai hahmottaminen ei ole välttämättä itsestään selvää. Opettaessani huomaan usein, että oppilas ei käytä keskivartalon tukea tanssiessaan, ja energian saaminen tanssiin on tällöin vaikeaa. Jos oppilas työskentelee pelkästään käyttäen jalkojen voimaa, se ei vielä riitä parhaan tuloksen saamiseen. Kun oppilas saavuttaa tanssissa keskivartalon tuen käytön, tanssi on helpon näköistä, hengittävää sekä moniulotteista.

Joskus huomaan, että oppilaat kompensoivat keskivartalon tukea ja ylösvetoa nostamalla hartioita ylös tanssiessaan tai viemällä rintakehää ulospäin. Se saat-
taa tuntua oppilaasta ylösvedolta, mutta ulospäin se näyttäytyy hengittävän ja tukevan tanssiasennon menetykseltä sekä tanssimista vaikeuttavalta asennolta.

Franklin (1996, 97–98) kuvailee kirjassaan keskivartalon tukea liikkeisiin keven-
tävänä elementtinä niin, että keskivartalo pysyy jalkojen päällä tukevasti. Hän käyttää mielikuvaa, jossa vatsalihakset ja lantion eri osat ovat ilmapalloja, jotka on ankkuroitu, jolloin keskivartalon suunta menee jaloista automaattisesti ylös-
päin.

Hammondin näkemyksen mukaan keskivartalon asennon rakentamisessa pyri-
tään pitämään yllä selkärangan luonnolliset kaaret, jotka mahdollistavat sen notkeuden ja pehmentävät selkärankaan kohdistuvat iskut. Vatsalihasten pitä-
minen hyvässä kunnossa sekä selkärangan kannatettu, pitkä asento auttavat oikean linjauksen löytämisessä paljon tehokkaammin kuin silloin tällöin kuultu virheellinen kehoitus ”vetää peppu tiukaksi”. Ylävartalon tulisi olla linjassa suo-
raan lonkkien yläpuolella. Rintakehää ei saa jännittää tai työntää eteenpäin, ja hengityksen täytyisi säilyä normaalina. (Hammond 2006, 32.)

Omien kokemusteni mukaan Graham-tekniikassa käytettävät koonto, vapautus ja kierto vaativat paljon keskivartalon lihaksia. Koonnossa vatsalihakset työskentelevät ja selkälihakset pidentyvät, kun taas vapautuksessa selkälihakset aktivoituvat ja vatsalihakset pidentyvät. Kierrossa kylkilihakset supistuvat sekä syvät vatsalihakset työskentelevät. Kierrossa tulisi ajatella lantion suuntaamista vastakkaiseen suuntaan ja stabiloida jalat ja lantio, jotta ne eivät lähde kiertymään ylävartalon mukana. Kun kierto puretaan, voima tulee selän puolelta.

Näiden kolmen Graham-tekniikan perustana olevan liikkeen aikana keskivartalon lihakset työskentelevät aktiivisesti koko ajan. Keskivartalon tuen löytäminen voi näin ollen olla mahdollista, koska keskivartalon tukeen tarvittavat lihakset ovat koko ajan työssä ja ne voimistuvat. Tunneilla eri harjoitukset tukevat keskivartalon käyttöä.

Gripenberg toteaa Graham-tekniikan vaikutuksesta keskivartalon tukeen seuraavasti: "Graham-tekniikka on mitä erinomaisin keskivartalon ja koko torson vahvistaja. Kehon kokonaisvaltaisella ulos- ja sisäänhengityksellä, koonnon ja ojennuksen vuorovaikutuksella tulee tehokkaasti käyttöön tietoisuus lantionpohjanlihaksista, syvistä vatsalihaksista ja selkälihaksista ja niiden tehokkuus." (Gripenberg, sähköpostiviesti 11.3.2013.)

Keskivartalon tuen muodostuminen

Orellin mukaan keskivartalon tuen saavuttaminen saa aikaan tanssijan pisimmän asennon, joka vaatii hyvää keskivartalon stabiliteettia. Hyvän ryhdin hahmottaminen auttaa myös keskivartalon tuen saavuttamisessa sekä nivelten neutraalien asentojen ylläpitämisessä, jota kutsutaan kineettiseksi ketjuksi. Toiminnallinen pituus kehossa vaatii Orellin mukaan seuraavien luisten rakenteiden täydellistä linjausta:

1. jalan asento
2. alempi nilkkanivel

3. polvi
4. lonkka
5. lantio
6. ranka
7. hartiarengas
8. pää.

(Orell 2011, luentomateriaali.)

Orellin mukaan kinesiologian ja anatomian kautta keskivartalon tukeen vaikuttavat alla olevat tekijät.

A. Keskivartalon tuen hallintaan vaikuttavat rangon stabiliteetti ja lannerankaan stabiloivat syvät lihakset

1. Transversus abdominalis
2. multifidus
3. psoas major (erityisesti istuma-asennossa)
4. obliques internus (vinot vatsalihakset)
5. quadratus lumborum
6. diaphragma
7. lantionpohjan lihakset

(Orell 2011, luentomateriaali.)

Transversus abdominalis ja internus aktivoituvat kaikissa liikkeissä ennen rectus abdominalista ja obliques externusta.

Pinnalliset lihakset, jotka stabiloivat lannerankaan ovat

1. rectus abdominalis
2. obliques externus
3. erector spinae.

Nämä lihakset ovat aktiivisia lumbaalirangan flexiossa (koukistus) ja extensiossa (ojennus), erityisesti rectus abdominalis sekä obliques externus. (Orell 2011, luentomateriaali.)

B. Rintakehän ryhti, hartiarengas ja hengitys

Rintakehän tulee olla keskiasennossa, suoraan lantion päällä. Rintarangan luonnollinen kyfoosi tulee säilyttää. Hartiarengas tarkoittaa sternumin (rintalasta) yläosaa, claviculaa (solisluu) ja scapuloita (lapaluu). Scapuloilla on luinen kontakti rintalastaan claviculoiden välityksellä. (Orell 2011, luentomateriaali.)

Scapuloiden käyttö tanssissa on tärkeää, koska ne ankkuroituvat rintakehään alatukilihasten avulla (serratus anterior ja trapeziuksen alaosa) ja mahdollistavat käsivarsien käytön. Mielikuvana tästä käytetään ilmaisua ”hug a tree”, koska se antaa voimakkaan tunteen myös selänpuolelle ja käsivarret ovat vahvat. (Orell 2011, luentomateriaali.)

Scapuloiden käyttö mahdollistaa myös rintakehän ja rintarangan vapaan liikerradon kaikkiin suuntiin. Kun ylös veto ei ole maneerinen vaan luonnollisen kyfoosin ansiosta rintakehä on joustava ja selkä rento, hengittäminen mahdollistuu helpommin. Tanssiessa pyritään löytämään hengitystapa, jossa rintakehä pullistuu sivusuunnassa, eikä etu–taka-suunnassa. Hengityksen aikana vatsan kannatus säilytetään, eikä päästetä ilmaa pullistamaan vatsanseutua. (Orell 2011, luentomateriaali.)

Orellin (2011) mukaan keskivartalon tuen kannalta rintakehä, hartiat ja hengitys muodostavat toiminnallisen ja tärkeän kokonaisuuden. Niiden toiminta kytkeään tehokkaasti yhteen lantion ja alaselän kanssa.

C. Lonkan aukikiertäjien vaikutus keskivartalon tukeen

1. obturator
2. gemelluslihakset

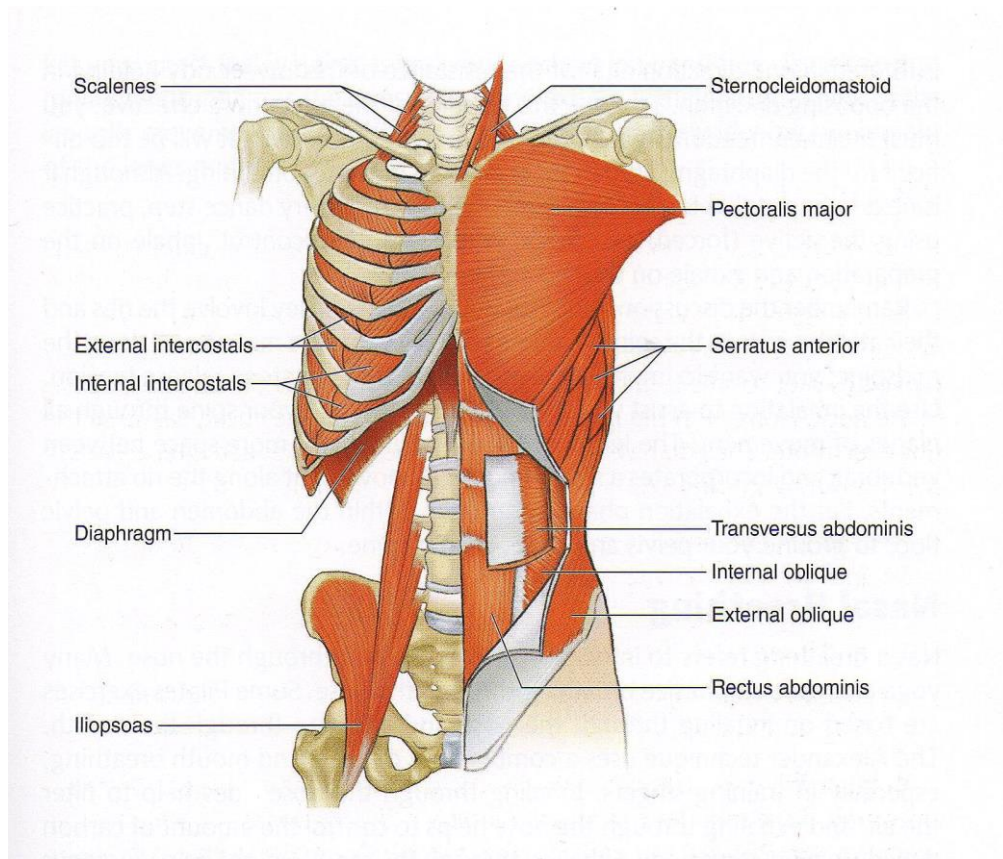
Kun femur on fiksoitu oikeaan asentoon, nämä kaksi lihasta nostavat lantiota ylöspäin. Riippumaton tavoin ne kannattavat lantiota. (Orell 2011, luentomateriaali.)

D. Lähentäjät osana keskivartalon tukea

Kun lähentäjät on aktivoitu, ne aiheuttavat lantionpohjan lihasten supistumisen. Kun lantionpohjan lihakset supistuvat, supistus aktivoi myös transversus abdominaliksen ja lapatukilihakset. Lopputuloksena kaularankaa on helppo kannattaa sekä stabiloida. Näin saadaan aikaan pään neutraali asento. (Orell 2011, luentomateriaali.)

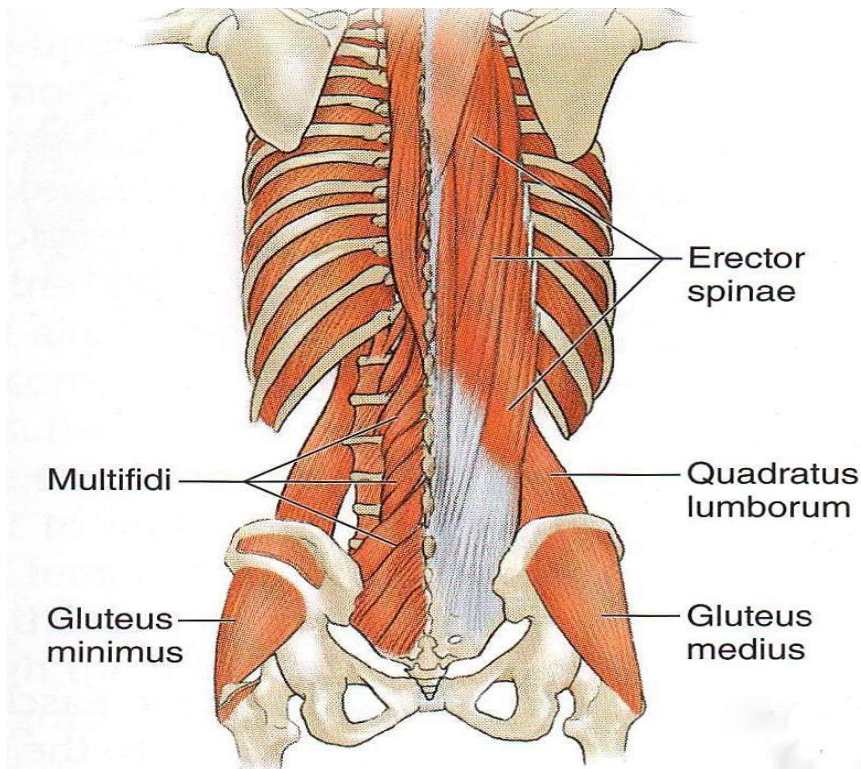
Keskivartalossa etupuolella olevat lihakset muodostavat yhdessä keskivartalon tuen kannatuksen. Sen lisäksi, että ne on aktivoitu, niitä tulisi pidentää ylöspäin, jolloin keskivartalo ”kohoaa” ja ylävartalon suunta kohoaa ylöspäin ja tanssimisesta tulee kevyempää ja helpompaa.

Alapuolella olevassa kuvassa näkyvät keskivartalon lihakset etupuolelta. Kuva antaa selkeän kuvan siitä, että keskivartalon tukeen osallistuvia lihaksia on paljon ja ne yhdessä auttavat tuen löytämisessä.



Kuva 1. Tukilihakset etupuolella (Greene Haas 2012, 37)

Myös selän puolella olevat keskivartalon lihakset osallistuvat keskivartalon tukeen, ja niiden tulisi olla yhtä vahvoja vatsanpuolen lihasten kanssa. Jos selän puolen lihakset ovat heikommät kuin vatsanpuolen lihakset, ylävartalon linjaus kallistuu eteenpäin, koska vatsalihakset ovat vahvemmat. Jos taas vatsanpuolen lihakset ovat heikommät kuin selkälihakset, ylävartalo kallistuu taaksepäin. Tanssijan on tärkeää saada eri lihasryhmät tasapainoon, jotta suora linjaus keskivartalossa mahdollistuu.



Kuva 2. Tukilihakset vartalon takapuolella (Greene Haas 2012, 53)

Luiset rakenteet auttavat yhdessä lihasten kanssa löytämään vartalon oikean asennon. Häntäluu, istuinluut sekä ristiluu suunnataan kohti lattiaa, ettei lantionalja kaadu eteen- tai taaksepäin. Suoliluu kääntyy lantion mukana tällöin oikeaan asentoon. Selkärangan asento pidetään neutraalina, mutta jos on taipumusta notkoselkään tai hartioiden viemiseen eteenpäin, tulisi suunnata selkärankaa kohtisuoraa ylöspäin ja hartioita sivulle. Rintakehää suunnataan alaspäin, jotta vältetään rintakehän "avautuminen" yläviistoon. Yläviistoon avautuminen johtaa siihen, että selkäranka notkistuu ja selän asento vääristyy. Lapa-luut painetaan alaspäin ja pidetään etäällä toisistaan.

Gripenbergin mukaan (sähköpostiviesti 11.3.2013) 1970–1980-luvuilla jopa lääkärit ja fysioterapeutit suosittelivat Graham-tekniikkatunteja selän kunnon ylläpitämiseksi.

Cohan (1986, 32) toteaa, että jos kaikkea työtä tanssin eteen pitäisi kuvailla yhdellä sanalla, se olisi keskiöinti (englanniksi centering) – se auttaa liikkumaan, stabiloimaan ja organisoimaan vartaloa sen keskustan ympärillä.

Gripenbergin mielestä selän käyttö lantiosta alkaen ojentaen ja kiertäen selkää, harjoittaa selkärangan herkkyyttä, liikkuvuutta ja tietoisuutta keskustastamme ja sitä ympäröivistä tärkeistä lihaksistamme, josta liike jatkuu käsiin ja jalkoihin. (Gripenberg, sähköpostiviesti 11.3.2013.)

Alla on taulukko, johon olen kerännyt lihasten ja luiden nimiä, joita tarvitaan keskivartalon tuessa. Taulukko osoittaa sen, että lihaksia ja luita on kehossa paljon ja niiden kaikkien merkitys keskivartalon tukeen on tärkeä.

TAULUKKO 1. Luiden ja lihasten nimet, jotka osallistuvat keskivartalon tukeen (Clippenger 2007, 158–171) (Orell 2009-2010, luentomateriaali).

Lihakset vatsanpuolella	Lihakset selänpuolella	Aukikiertäjät	Osallistuvat luut
External oblique (ulompi vino vatsalihas)	latissimus dorsi (leveä selkälihas)	Qadratus lumborum (nelikulmainen lannesuolilihas)	Costa (kylkiluu)
Internal oblique (sisempi vino vatsalihas)	Multifidus rotatores (selkärangan syvät pienet lihakset)	Piriformis (päärynän muotoinen lihas)	Sternum (rintalasta)
Rectus abdominis (suora vatsalihas)	Teres major ja teres minor (iso ja pieni liereä lihas)	obturator internus (sisempi peittäjä lihas)	Thorax (Rintakehä)
Transversus abdominis (poikittainen vatsalihas)	Erector spinae (selän ojentaja lihas)	Obturator externus (ulompi peittäjä lihas)	scapula (lapaluu)
Serratus anterior (Etummainen sahalaita lihas)	Trapezius (epäkäslihas)	Gemellus superior (ylempi kaksoislihas)	Clavicula (Solisluu)
Psoas major, psoas minor ja iliacus= iliopsoas	infa spinatus (iso pyöreä lapaluu lihas)	Gemellus inferior (alempi kaksoislihas)	Selkäranka
Sartorius	infa spinatus (iso pyöreä lapaluu lihas)		Pelvis (Suoliluu)
Adduktorit (lähentäjät)	Kuusi aukikiertäjää		sacrum (ristiluu)
Tensor fascia latae	guteus medius (keskimäinen pakaralihas)		coccyx (hänkäluu)
Lantionpohjanlihakset	Gluteus minimus		pubis (häpyluu)
	Gluteus maximus (iso pakaralihas)		ischium (istuinluu)

Toisessa taulukossa on niiden lihasten ja luiden nimet, joita tarvitaan erityisesti Graham-tekniikan kolmessa pääliikkeessä.

TAULUKKO 2. Koonnon, vapautuksen ja kierron aikana käytettävät lihakset ja luut (Clippinger 2007. 85–93, 158–171)

Liike	Lihakset jotka työskentelevät	Luut
Koonto	External oblique Internal oblique Rectus abdominis Transversus abdominis	Coccyx Pubis Thorax Sternum
Vapautus	Latissimus dorsi Trapezius Erector spinae	Coccyx Pubis Thorax Sternum
Kierto	External oblique Internal oblique Latissimus dorsi Trapezius Erector spinae	Thorax Sternum Scapula

Gripenbergin mukaan (sähköpostiviesti 11.3.2013) oppilaat, jotka haluavat löytää tietoisempaa ja selkeämpää perinteistä tekniikkaa, käyvät Graham-tekniikkatunneilla. Graham-tekniikka auttaa selkeästi löytämään ja vahvistamaan kehon linjausta, etenkin keskustan vahvuutta ja edesauttaa ylävartalon avonaiseen kauniiseen kannatukseen sekä antaa ryhtiä ja liikkuvuutta ylävartaloon. Gripenberg myös toteaa, että tekniikan avulla tanssi virtaa. Se hengittää kokonaisvaltaisesti ja hallitusti koko kehossa, ja vartalon keskusta auttaa liikkeen jatkuvuuteen.

5 OPPILAIDEN AJATUKSIA GRAHAM-TEKNIIKASTA

Oppilaani ovat 12–16-vuotiaita, ja heillä on tanssitaustaa 3,5–11 vuotta. Heidän tanssitaustansa on lähes yhtenäinen ja lajeja olivat seuraavat: showtanssi, discotanssi, hiphop, baletti, nykytanssi ja jazztanssi.

Laadin kyselylomakkeen kysymykset opinnäytetyöni aihetta käsitellen (katso liite). Olin alustanut opinnäytetyön aihetta jo syksystä 2012 lähtien ja puhunut tunneilla keskivartalon käytöstä ja Graham-tekniikan hyödyistä keskivartalon tukeen. Oppilaat vastasivat kyselylomakkeeseen tunnilla.

Olen analysoinut kyselylomakkeen vastauksia laadullisesti ja koonnut oppilaiden ajatuksia yhteen ja pohtinut niitä. Jokaisen kysymyksen kohdalla on kuusi oppilaan omaa vastausta, jotta voi nähdä oppilaiden erilaisia tapoja vastata kysymyksiin.

Kyselyn ensimmäiset kolme kohtaa koskevat Graham-tekniikan kolmea pääliikettä: koontoa, vapautusta ja kiertoa. Tarkoitukseni oli kartoittaa se, miten oppilaat kokivat itse nämä kolme liikettä tunneilla.

Miten oppilaat kokivat koonnon Graham-tekniikkatunneilla?

Vastauksista on nähtävissä oppilaiden erilainen tapa ilmaista liikkeen aiheuttamia tuntemuksia. Oppilaat ovat osanneet avata omien tuntemusten kautta liikkeet kirjalliseen muotoon. Osassa vastauksista koonto-liikettä ajatellaan muodon kautta, kun taas toiset analysoivat liikettä fyysisten tuntemusten kautta. Kaikki oppilaat ajattelevat koonnon olevan liike, jossa selkä pyöristyy ja vatsan puoli on aktiivinen.

Neljä oppilasta on analysoinut vastauksissaan liikettä selkeästi fyysisen tuntemuksen kautta ja mainitsee mm. vatsalihasten jännittämisen. Vastauksissa käy-

tettiin myös koonto-liikettä kuvaavia mielikuvia, kuten 'vatsa menee lyttyyn', 'vatsaan tulee kuoppa' ja 'energia varastoituu sisään'.

Miten oppilaat kokivat vapautuksen Graham-tekniikkatunneilla?

Vapautusta kuvailtiin vastauksissa adjektiivien kautta kuten ilmava, kevyt, rento, vapaa ja normaali. Osa on kuvaillut vapautusta myös fyysisten tuntemusten kautta ja on pystynyt kuvailemaan liikkeen aikana tapahtuvia muutoksia kehoissa.

Vapautuksen aikana oppilaista osa koki vartalon pidentyvän. Yhdessä vastauksessa oppilas koki, että vapautuksessa päästetään se energia vapaaksi, joka on varastoitunut kehoon koonnon aikana.

Miten oppilaat kokivat kierron Graham-tekniikkatunnilla?

Enemmistö oppilaista koki kierto-liikkeen oudoksi ja epämukavaksi. Osa oppilaista osasi kuvailla liikettä siihen osallistuvien lihasten kautta ja oppilaat pystyivät monipuolisesti kertomaan, mitkä lihakset tekevät töitä. Kolme vastaajista painotti selkälihasten työskentelyä kierto-liikkeessä. Kylkilihasten ja vatsalihasten aktiivisuus tuntui oppilaiden mielestä kiertoliikkeessä. Yhden oppilaan vastauksessa oli oivallettu kierron idea, eli kehon kiertyminen kahteen suuntaan samaan aikaan.

Mikä yllämainituista kolmesta liikkeestä tuntui oppilaista mieluisimmalta?

Yhteensä seitsemän vastaajista koki koonnon mieluisimmaksi liikkeeksi Graham-tunnilla. Oppilaat perustelivat vastauksensa sillä, että se on ennestään tuttu liike ja erilainen kuin muut liikkeet. Neljän mielestä vapautus oli mieluisin ja kahden mielestä kierto oli mieluisin. Tästä voi päätellä, että keskivartalon hahmotus ja sen tiedostaminen korostuvat koonto-liikkeessä. Siinä vatsalihakset työskentelevät aktiivisesti, joka auttaa oppilaita ymmärtämään keskivartalon tuen.

Kysyin tekniikan haasteista oppilailtani laatimassani kyselylomakkeen kolmannessa kohdassa, jossa pyysin heitä arvioimaan Graham-tekniikan liikkeitä.

Mikä Graham-tekniikan kolmesta perusliikkeestä tuntuu haastavimmalta: koonto, vapautus vai kierto?

Vastanneista seitsemän koki, että kierto-liike on haastavin, ja kuuden mielestä koonto on haastavin. Kenenkään vastanneiden mielestä vapautusliike ei ole haastavin. Kierto-liike on haastava, koska tanssijan tulee olla suuntautunut energiallaan tilassa, jotta liike mahdollistuu. Kierto-liikkeessä tanssijan tulee ajatella kehoa neljään suuntaan yhtä aikaa: ylös, alas, oikealle ja vasemmalle. Ylöspäin suuntaaminen pidentää kehoa, alaspäin suuntaaminen maaduttaa jalat lattiaan, ja oikea ja vasen kiertävät kehoa vastasuuntiin. Nämä suunnat auttavat tanssijaa saavuttamaan kierron kehoon, joka ulottuu tilassa näihin neljään suuntaan.

Koonnossa haasteita tuo se, että keskivartalon tulee toimia hyvin aktiivisesti ja tanssijan pitää osata hyödyntää syviä lihaksia. Muuten liike jää pinnalliseksi suoritukseksi. Koonnossa tulisi kuitenkin säilyttää selkärangan pituus, vaikka se kaartuukin vahvasti kaarelle. Uloshengitys koonnon aikana tekee liikkeestä kevyen ja luonnollisen. Koonnon tekeminen oikein vie aikaa, jotta tanssija löytää sen idean omassa kehossaan.

Koontoa käytetään tanssissa yleisesti monessa lajissa ja tekniikassa, mutta opettaessani oppilaille koonto-liikettä, huomasin, että liikkeen suorittaminen oikein oli heille uutta. Oikein suorittamisella tarkoitan koonnon suorittamista niin, että vatsalihakset supistuvat ja lantio kääntyy liikkeen mukana. Aluksi oppilaiden käsitys liikkeestä rajoittui vain selänpyöristykseksi.

Oppilaat perustelivat kiertoliikkeen haastavuuden sillä, että kehoa täytyy kiertää kahteen eri suuntaan yhtä aikaa. Kiertoliikkeessä koettiin myös, että se tuntuu ikävästi selässä ja että selkä ei kierry tarpeeksi. Myös monen eri lihaksen ajatte-

leminen yhtä aikaa liikkeen muodostamisessa tuotti haasteita oppilaiden mielestä.

Käyttävätkö oppilaat Graham-tekniikkatunneilla enemmän joitain lihaksia ja minkä lihasten käyttö korostuu Graham-tekniikassa?

Kahdeksassa oppilaan vastauksessa mainittiin suurempi vatsalihasten käyttö sekä keskivartalon lihasten käyttö Graham-tunneilla. Yhteensä seitsemän vastaajista koki käyttävänsä Graham-tunneilla enemmän selkälihaksia kuin muilla tanssitunneilla. Selkälihasten käyttö korostuu vapautus- ja kiertoliikkeessä, koska vartalon vapautus koonnosta tapahtuu selkälihasten avulla ja kierto-
liikkeessä selkäranka kiertyy lantion päällä ja se tuntuu kylkien lisäksi myös selkälihaksissa.

Vastauksissa oli mainittu myös jalkojen lihakset, kuten pohjelihakset ja nilkanlihakset. Pohjelihasten käyttö viittaa hyppyihin, joissa pohjelihakset ovat aktiiviset. Nilkanlihasten käyttö näkyy Graham-tunneilla esimerkiksi lattialla istuessa niin, että varpaat ovat yhdessä ja polvet sivulla. Tässä asennossa kantapäitä tulisi kannattaa ilmassa, ja nilkkojen tulisi olla ojennettuina.

Miten oppilaat käsittävät keskivartalon tuen?

Kaikkien vastauksista näkyi, että heillä on ymmärrys keskivartalon tuesta. Osa oppilaista kokee keskivartalon tuen syntyvän syvien lihasten avulla. Moni taas koki keskivartalon tuen pitävän keskivartalon suorassa linjassa ja selän suorana. Kuitenkin oppilaiden kehontuntemus ja tietämys oli puutteellinen koskien lantionpohjanlihasten roolia keskivartalon tuessa.

Vastausten perusteella oppilaat kokivat tuen syntyvän vatsa- ja selkälihasten avulla. Keskivartalon tuessa oli mainittu myös istuinluiden suuntaaminen alapäin ja kehon suuntaaminen ylöspäin. Yhden oppilaan vastauksessa keskivartalon tuki koettiin tärkeäksi muun kehon hallitsemisen kannalta.

Mitä hyötyä keskivartalon tuesta on oppilaiden omaan tanssiin?

Yhteensä kuusi vastaajista koki keskivartalon tuen auttavan tasapainoon ja piiruiteihin. Muut kokivat sen olevan auttava ominaisuus tanssiessa. Keskivartalon tuki liitettiin myös hyppyihin helpottavana asiana. Hyppyjen korkeuden ajateltiin niin ikään olevan yhteydessä keskivartalon tuen käyttämiseen.

Oppilaiden vastauksissa keskivartalon tuen koettiin lisäksi auttavan saamaan tanssista paremman näköistä, koska se tuo vahvuutta tanssiin ja liikkeet ovat hallitumpia. Keskivartalon tuen hallitseminen koettiin helpottavan pitämään keho lantion päällä tanssiessa, jolloin liikkeet tuntuvat kevyemmiltä. Yksi oppilas koki keskivartalon tuen vähentävän tapaturmia tanssiessa, koska vartalo on niin hyvin kannatettu, että hyppyjen alastulot ovat hallittuja.

Voiko oppilaiden mielestä Graham-tekniikan avulla löytää hyvin keskivartalon tuen?

Kaikki oppilaat olivat sitä mieltä, että Graham-tekniikan avulla voi löytää keskivartalon tuen. Oppilaat perustelivat vastaukset sillä, että keskityttäessä paljon keskivartalon työskentelyyn ja käyttöön, näin ollen myös keskivartalon tuki vahvistuu. Vastauksissa mainittiin lisäksi, että jouduttaessa käyttämään enemmän keskivartaloa, keskivartalon lihakset vahvistuvat paremmin kuin muilla tunneilla.

Monen oppilaan vastauksessa todettiin myös, että koska Graham-tunneilla keskitytään niin paljon keskivartalon käyttöön ja keskivartalon tukeen, on siitä tullut automaatio myös muilla tanssitunneilla.

Mitä hyötyä Graham-tekniikasta on oppilaiden omaan tanssiin?

Kaikissa vastauksissa oppilaat kokivat, että Graham-tekniikka on auttanut heitä saamaan paremman kannatuksen ja keskivartalon tuen. Vastauksissa perusteltiin myös Graham-tekniikasta olevan hyötyä muilla tanssitunneilla, koska keskivartalon käyttö on luontevampaa.

Alla on kahden oppilaan vastaus, joista käy ilmi, mitä hyötyä Graham-tekniikasta on tanssimiseen.

Henkilö 4

”No tämä keskivartalon käyttö ja sen muistaminen. Kun tanssin, tekniikka muistuttaa keskivartalon tuen löytämisestä, jos se puuttuu. Kun keskivartalossa on hyvä tuki, niin selkäkin on kannatettu ja silloin selälle ei tule turhaa raskautta, enkä yritä hallita liikkeitä käsillä ja selällä liian turhaan. Liike ja energia lähtee lantiosta.”

Henkilö 5

”Graham-tekniikka vahvistaa keskivartalon tukea. Se myös tuo tanssiin uusia ulottuvuuksia, kun tehdään vähän erilaista kuin show-tanssissa. Graham-tekniikan harjoittelu edistää myös kehon hallintaa ja tasapainoa, joka auttaa kaikessa tanssissa.”

6 YHTEENVETO

Tutkimukseni tarkoitus oli selvittää keskivartalon tuen merkitystä tanssinharrastajan kehotietoisuudessa. Kyselylomakkeen avulla saamieni vastausten pohjalta voin todeta saaneeni tutkimuskysymykseeni vastauksen. Graham-tekniikan avulla voi löytää keskivartalon tuen, koska se on olennainen osa tätä tekniikkaa.

Laadin opettamalleni Showtanssin erikoiskoulutusluokalle Graham-tekniikan harjoituksia. Näiden harjoitusten kautta oppilaat ovat oppineet tunnistamaan keskivartalon tuen tärkeyden. Oppilaat kokivat saavansa Graham-tekniikasta hyvän keskivartalon tuen, joka auttaa heitä keskustan tiedostamisessa kaikilla tanssitunneilla. Sähköpostiviesti Gripenbergiltä vahvisti myös tutkimuskysymystäni. Gripenberg oli sitä mieltä, että Graham-tekniikka on oiva tapa kehittää keskivartalon tukea.

Kaikkien vastauksien mukaan, joita olen aiheesta kysyessäni saanut, Graham-tekniikalla on positiivinen vaikutus keskivartalon tukeen ja sen kautta on mahdollista vahvistaa lantionpohjan, vatsan ja selän lihaksia.

Opinnäytetyöni myötä olen kehittynyt mielestäni sekä tanssissa että asioiden tuomisessa esille kirjallisessa muodossa. Opettaessani Graham-tekniikkaa kiinnitin paljon huomiota keskivartalon tukeen, lihasten aktiiviseen käyttöön sekä liikkeiden eri energioihin. Tämän kehittymisen avulla pystyn opettamaan oppilailleni asiat tarkasti.

Gripenbergin mielipiteet Graham-tekniikasta vahvistivat ajatustani Graham-tekniikan merkityksessä keskivartalon tuen saavuttamisessa. Aiheestani ei ole tehty korkeakoulutasoista tutkimusta aikaisemmin Suomessa, joten toivon tämän työn olevan avartava kaikille, jotka ovat kiinnostuneita Graham-tekniikasta ja keskivartalon tuen vahvistamisesta tanssissa.

Kun minulle selkeni syksyllä 2012 opinnäytetyöni aihe, sain aloitettua opinnäytetyön tekemisen. Talvella sain tehtyä opinnäytetyötä paljon eteenpäin ja se al-

koi muokkautua lopulliseen muotoonsa. Työvaihe tuntui lyhyeltä ja välillä tuntui, että aika ei riitä. Kuitenkin työ edistyi ja se selkiytyi koko ajan enemmän itselleni. Olen tyytyväinen aiheenvalintaan, koska aiheesta oli hyvin kirjallisuutta ja tietoa. Työvaiheen hidasteena oli kirjallisuuden puute suomeksi, joten käänsin paljon tekstiä englannista suomeksi.

Tutkimusta voisi laajentaa tutkimalla Graham-tekniikan hyötyä lukioikäisille baletinharrastajille, koska heidän kehontuntemuksensa on jo kehittyneempi ja he pystyvät paremmin analysoimaan kehontoimintaa ja tuntemuksia. Myös aikuisille tai lukioikäisille paritanssijoille ja kansantanssijoille tämä tekniikka voisi olla apuna keskivartalon voiman hyödyntämisessä. Parin kanssa tanssiessa keskivartalon tuki on äärimmäisen tärkeää, jotta parityöskentely onnistuu kevyemmin ja helpommin.

Tässä työssä olen kerännyt tietoa Martha Grahamista ja hänen tanssitekniikkansa ideasta. Olen oppinut paljon lisää Graham-tekniikasta opinnäytetyön tekemisen aikana. Kiinnostukseni tätä tekniikkaa kohtaan on suurempi, koska olen saanut paljon vastauksia kysymyksiini kirjallisuutta aiheesta tutkiessani. Oppilaideni vastaukset olivat mielenkiintoisia ja niistä näkyy, että suurimmalla osalla oppilaista on kyky pohtia omaa tanssimistaan kehotietoisuuden kautta. Oppilaat kertoivat jälkikäteen, että kysymyksiin vastaaminen oli haastavaa, mutta mielestäni tanssinharrastajille ja ammattilaisille olisi tärkeää pohtia tanssimistaan välillä syvemmin. On hyvä miettiä miltä jokin tuntuu kehossa ja miksi.

Olen tyytyväinen saamaani tietoon tätä työtä varten. Oppilaideni ajatukset sekä Gripenbergin kokemukset ja tieto tekniikasta olivat työni kannalta tärkeitä. Graham-tekniikasta löytyy paljon kirjallisuutta sekä yleisemmin modernista tanssista ja tanssin historiasta, joten tiedon hankkiminen tätä työtä varten oli näin ollen mahdollista.

Koin tärkeäksi tutkia jo olemassa olevaa vanhaa tanssitekniikkaa ja tuoda sen takaisin tanssijoiden ja tanssinopettajien tietoisuuteen ja avata sen tarkoitusta ja ideoita. Toivon, että työn ansiosta moni kiinnostuu Graham-tekniikasta ja hakeu-

tuu Graham-tekniikka tunneille kokemaan tekniikan vaikutus kehon voimaan ja keskivartalon tukeen.

LÄHTEET

American masters, Martha Graham, 16.9.2005. Hakupäivä 20.12.2012.
<http://www.pbs.org/wnet/americanmasters/episodes/martha-graham/about-the-dancer/497/>

An athlete of God, Martha Graham - New York, 2009. Hakupäivä 27.9.2012
<http://thisibelieve.org/essay/16583/>

Clippinger, K. 2007. Dance anatomy and kinesiology. Human Kinetics, Champaign.

Cohan, R. 1986 The dance workshop, Gaia Books Ltd.,Lontoo.

Franklin, E. 1996. Dance imaginary for technique and performance. Human Kinestics, USA.

Franko, M. 2012 .Martha Graham in love and war, the life in the work. New York: Oxford university press.

Greene Haas, J. Dance Anatomy. 2012. Human kinestics, USA.

Gripenberg, S., Helsingin tanssiopisto. Re: Martha Graham-tekniikasta. Sähköpostiviesti m9kaii00@students.oamk.fi 11.3.2013.

Hammond, S. 2006. Piruetti, Baletin perusteet. Art House Group.

Helsingin tanssiopisto, opettajat, Sinikka Gripenberg. Hakupäivä 3.2.2013
<http://www.helsingintanssiopisto.fi/index.php?sivu=opettajat&ala-alaotsikko=sg>

Horosko, M. Uudistettu painos 2002. Martha Graham, The revolution of her dance theory and training. University Press of Florida, USA.

Kauppinen, P., tuntiopettaja, Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Limón-tekniikan didaktiikan luento. 31.1.2013.

Legg, J. 2011. Introduction to modern dance techniques. Hightstown: Princeton Book Company, Puplishers.

Martha Graham & Modern dance. Hakupäivä 4.2.2013
<http://www.angelfire.com/zine/donnamford/graham.html>

Martha Graham School. Children and Pre-Teen Classes For Boys and Girls Class Details, Schedule, and Fees. Hakupäivä 1.2.2013
<http://marthagraham.org/wp-content/uploads/2012/02/Children-and-PreTeen-Details3.pdf>

McClure Davidson, V. Hakupäivä 27.9.2012
<http://www.imdb.com/name/nm0334208/bio>

de Mille, A. Martha. New York: Random House, 1991, Graham, Martha. Blood Memory. New York: Doubleday, 1991, Elle Blum. Hakupäivä 20.12.2012
<http://suite101.com/article/martha-graham-dance-technique-a127236>

Orell, P., tuntiopettaja Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Kinesiologian luentomateriaali 2009–2011.

Smith, N, 7.11.2011. Biography of Martha Graham:Life and Works. Hakupäivä 4.2.2013. <http://www.articlemyriad.com/biography-martha-graham-life-works/>

Suhonen, T. 1991. Hetken vangit. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja nro 12. VAPK- kustannus. Helsinki.

Tanssin tiedotuskeskus 2013a. Johdatus. Moderni tanssi. Hakupäivä 5.2.2013.
<http://www.danceinfo.fi/johdatus-tanssiin/voiko-hiipiminen-olla-tanssia-opas-tanssitaiteen-katsomiseen/1-mitae-taidetanssi-on/moderni-tanssi/>

Tanssin tiedotuskeskus 2013b. Tanssintietokanta. Tanssitaiteilijoista. Marjo Kuusela. Hakupäivä 8.3.2013
<http://www.danceinfo.fi/tanka/Artist/392>

Youtube 11.5.2011, Martha Graham Technique 1938–1939.
Hakupäivä 1.2.2013.
<http://www.youtube.com/watch?v=CpXOBHDiFD8>

Graham-tekniikka ydintuen löytämisen apuna

5.2.2013

Nimi:

Ikä:

Kuinka monta vuotta olet harrastanut tanssia?

Mitä tanssilajia/lajeja?

Vastaa kysymyksiin omin sanoin.

1. Kun teet kolme alla olevaa liikettä Graham-tekniikka tunnilla, miltä kehossasi tuntuu?

a) Koonto

b) Vapautus

c) Kierto

2. Mikä näistä liikkeistä tuntuu mieluisimmalta ja miksi?

3. Mikä näistä liikkeistä tuntuu haastavimmalta ja miksi?

4. Käytätkö Graham-tunneilla enemmän joitain tiettyjä lihaksia kuin muilla tanssitunneilla? Mitä lihaksia?

5. Miten sinä käsität ydintuen?

6. Mitä hyötyä ydintuesta on omaan tanssiisi?

7. Graham-tekniikassa keskivartalon käyttö on keskeistä ja monet harjoitukset perustuvat keskivartalon käytölle. Voiko Graham-tekniikan avulla löytää mielestäsi hyvin ydintuen? Perustele vastauksesi.

8. Mitä hyötyä Graham-tekniikasta on sinulle omassa tanssimisessäsi?